

あいはーと・みなと

住所：港区高輪 1-4-8 TEL:03-5798-4660

港区は
心のバリアフリー推進事業
を実施しています！

障害があっても、適切な支援を受けながら、
身近なまちで暮らし、一般の職場で働き、
地域の中で交流を促り、支え合いながら暮らす
バリアフリー社会の実現をめざします。

1. 港区内にお住いの方が対象です。詳しくはご相談ください。
2. 精神障害のある方やその家族の方達が地域で安心して暮らせるように、一緒に考えていきます

利用できること

- ・ 電話や面接により、日常生活に関する相談をすることができます
- ・ オープンスペースやくつろげる場所を利用することができます
- ・ 地域との交流ができます ・ 社会資源の情報を得ることができます
- ・ 講座や講習会などに参加することができます
- ・ ご家族からのご相談も随時受けつけています ・ 計画相談 ・ その他



2018年 7月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
昼食会 11:30～	精神科医相談 14:00～16:00 卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	昼食会 11:30～ 健康相談 13:00～14:30 パソコン教室 14:00～16:00 ピアノ教室 15:00～	ヨガ教室 13:00～ 夕食会 16:00～		ピアカウンセリング 13:00～16:00 さをり織り 13:30～14:30 歌と踊りのつどい 13:30～16:00
8	9	10	11	12	13	14
昼食会 11:30～ 空手部 14:00～15:30	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00 SST(生活技能訓練) 15:30～17:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00 ピアノ教室 15:00～	夕食会 16:00～ みんなで話そう 15:00～16:00	演劇部 15:00～	さをり織り 13:30～14:30
15	16	17	18	19	20	21
昼食会 11:30～ 園芸部 14:30～	卓球 15:00～16:00	ハンドメイド 14:00～15:00	昼食会 11:30～ 健康相談 10:30～12:00 パソコン教室 14:00～16:00	夕食会 16:00～	演劇部 15:00～	SST(生活技能訓練) 15:00～16:30
22	23	24	25	26	27	28
昼食会 11:30～ 茶道 15:00～16:00	卓球 15:00～16:00	ソーイング 14:00～15:00	昼食会 11:30～ パソコン教室 14:00～16:00	ヨガ教室 13:00～ 夕食会 16:00～		魚らん納涼フェスティ バル 17:00～20:00
29	30	31				
昼食会 11:30～	卓球 15:00～16:00					

※今月のストレッチ&リラクゼーションは講師の都合によりお休みさせていただきます。

① 生活支援プログラム

※各プログラムの日程は1Pをご確認ください。

1	昼食会	日曜日と水曜日に開催します。日曜日のメニューは、当日参加者で相談して決めます。水曜日のメニューは、5ページで紹介しています。	◆予約制(日・水曜日当日11:30まで) ●費用:100~200円
2	夕食会	一緒に楽しく調理をしたり、栄養満点の夕食を食べませんか。メニューは5ページを参照してください。ご協力いただける方も募集しています。	◆予約制(木曜日 当日16:00まで) ●費用:400円
3	ソーイング	おしゃべりをしながら、簡単な縫物や編み物、繕い物などを楽しんでいます。	◆月2回 ●無料

② 知識・講習会等のプログラム

4	みんなで話そう	「あいは一と・みなと」の運営やプログラムについて等みなさんの意見をどんどん出し合って、よりよくなっていきましょう。	◆月1回 ●無料
⑤	SST(生活技能訓練)	生活する中で「こんな時どうしたらいいんだろう」と思うことはありませんか?意見を出し合い、解決する方法を探します。	講師:正田久子氏(社会福祉士) ルーテル学院大学非常勤講師 ◆月2回 ●無料
6	ピアサポーター養成講座 なかまの輪をひろげよう	「仲間同士」で「話しを聴く」ことを通して、相談相手が最大限に自分の力を発揮出来るよう、サポートする方法を身に着けます。	講師:豊田文子氏(東京カフェカウンセラー) 前期は終了しました ●無料
⑦	精神障害者のための ピアカウンセリング	“ピア”(peer)＝「仲間」「障害を持つ当事者こそが専門家」当事者でもあるカウンセラーがカウンセリングを行ないます。	ピアサポーター:宮澤秀一氏 ◆月1回 予約制(40分) ●無料
⑧	パソコン教室	レベル・目的に応じて、個別で教えて頂けます。※当日、空きがある場合には、登録されているボランティアの方も参加できます。	講師:みなとネット21 ◆予約制(1ヶ月前から。月3回まで)
9	精神科医相談	面談室で精神に関わる相談をすることが出来ます。今月は2日(月)です。6月1日より受付けています。	Dr.:佐藤正枝氏 ◆予約制 ◆隔月1回 予約制(20分)●無料
10	栄養講座	次回の内容が決まり次第お知らせします。	講師:戸板女子短期大学教授 ◆不定期開催
⑪	健康相談	看護師が、オープンスペースで皆さんの健康についての相談を伺います。希望の方は相談室でお話を伺う事も可能です。	担当:リハビリの風 看護師 ◆月2回 ●無料
12	精神保健福祉講座	次回の内容が決まり次第お知らせします。	◆不定期開催 ●無料
⑬	IMR	前期のIMRはお休みです。後期から参加者の募集を行います。	講師:横澤直文(臨床心理士)

③ 教養・余暇活動

14	あいは一と演劇部	朗読劇に取り組んでいます。参加していただける方(出演・裏方問わず)をただいま募集中です。詳しくはスタッフまで!	講師:篠原明夫氏(シノラストージング主宰) ◆月2回 ●無料
15	ヨガ教室	色々なポーズをすることで身体の中からリラックスしてみませんか? *途中参加は避け、早めに来館してください。	講師:ゆふがほ きらら氏 ◆月2回(60分) ●無料
16	茶道	美味しいお茶を点て、お菓子を添えていただきます。心落ち着ける、静かな時間が過ごせます。茶道をきっかけとして、日本の歴史や文化についてお話ししませんか。	講師:植木美和子氏 ◆月1回 ●費用:200円(お菓子付)
⑰	ピアノ教室	初めて参加する方は、簡単な面接を行いますのでスタッフにご相談下さい。(経験者が対象)※前期の参加者募集は〆切ました。	講師:本田章子氏 ◆月2回 予約制(20分) ●無料
18	あいは一と空手部	体を動かす楽しさや、声を出す解放感を感じていただけるよう、空手が初めての方でもご参加いただける内容で行います。	講師:清澤 康伸氏 ◆月1回(90分) ●無料
19	折り紙教室	季節に合った折り紙を教えてもらうことができます。 みなさんで折り紙を楽しみましょう。今月の折り紙教室はお休みします。	◆月1回 ●無料
20	さをり織り	世界に一つだけしかないオリジナルの織物を作りましょう。前日までに予約をお願いします。(※定員7名程度です。初めての方優先。)	講師:木野美津子氏ほか ◆月2回 ●費用:200円(一般は実費)
21	ハンドメイド	身近にある小物で素敵な作品を作りましょう。作った作品は持ち帰ることもできます。 7月の内容は「リボンフラワー」です。	講師:勝山加代子氏 ◆月2回
23	園芸部	季節の花などを植えながら、一緒に園芸を楽しみませんか?	●無料
24	いやしの美容塾	セルフハンドケアや、美容についての講座を開きます。 次回は8月22日(水)です。	講師:プラチナ美容塾 ◆隔月開催 ●無料
25	ストレッチ &リラクゼーション	チューブやミニバランスボールを使ってレクリエーションを行います。体力向上やリラックスにも効果的です。	講師:山川比登美氏 (上級障がい者スポーツ指導員) ●無料
26	卓球	交代でラリーをしたり、試合をしたり、参加者同士で話し合いながら、行います。	◆毎週月曜日

※〇で囲まれたプログラム…障害のある利用登録者対象

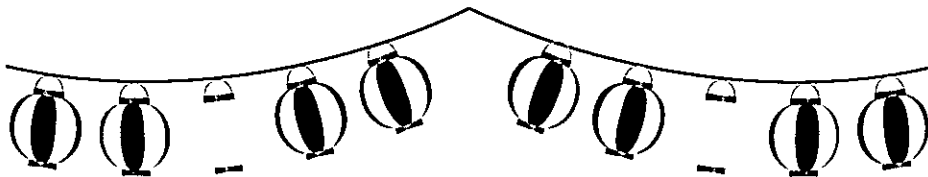
※それ以外…利用登録者優先

※前期:4月~9月 後期:10月~翌年3月

※今月の夕食会のメニューはP5をご確認ください

プログラムの申し込み、詳細は、電話または直接来館にて、スタッフまでどうぞ。
あいは一と・みなと 港区高輪1-4-8
TEL:03-5798-4660

地域のお祭りに参加します！



地域のお祭りに参加します。魚らん納涼フェスティバルや四の橋夏まつりでは、おもちゃや駄菓子の販売など実行委員会で企画し、出店します。尚、出店準備を一緒にやっていただける方も募集中です。ご希望の方はスタッフまでお声かけください。

〈あいはーと・みなと参加日程〉

「歌と踊りのつどい」（主催：共に生きるみんなの歌と踊りのつどい実行委員会）

- 日 時 7月7日（土）：13：30～16：00
- 場 所 麻布区民センター ※利用者の皆さんのオリジナル曲を披露します。

「魚らん納涼フェスティバル」（主催：魚らん商店会）

- 日 時 7月28日（土）17：00～20：00
- 場 所 魚籃坂下交差点付近



「四の橋夏まつり」（主催：白金商店会）

- 日 時 8月4日（土）5日（日）16：00～20：00
- 会 場 白金商店街メインストリート

SST（ソーシャルスキルトレーニング） 7月の日程変更のお知らせ

生活する中で「こんな時どうしたらいいんだろう」と思うことはありませんか？
SSTでは、参加者で意見を出し合い、解決する方法を探します。

毎月第2火曜日と第4土曜日に開催しているSSTの7月の開催日は以下となります。よろしくお願いいたします。

- 日 時 第2火曜日（7月10日） 15：30～17：00
第3土曜日（7月21日） 15：00～16：30
- 場 所 あいはーと・みなと3階 はーとホール
- 途中参加、見学も可能です。お気軽にご参加ください。

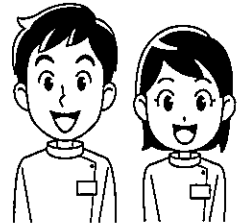


看護師による健康相談

ご自身の血圧の数値をご存じですか？月2回看護師が来館し、オープンスペースで簡単なバイタルチェックを行ったり、皆さんの健康についての相談を伺います。希望の方は相談室にてお話を伺う事も可能です。皆様お気軽に、ご相談ください。



- 日 時：第1水曜日（7月 4日） 13：00～14：00
第3水曜日（7月 18日） 10：30～12：00
- 場 所：あいはーと・みなと 2階オープンスペース
- 看護師：リハビリの風訪問看護ステーションみなと 看護師



「あいはーと・みなと 夏まつり」を開催します

今年も夏の恒例行事、夏まつりの季節がやってきました。すいか割りや模擬店など、実行委員会の皆さんが企画した内容でお客さんをお迎えします。準備を手伝って下さる方も募集しております。多くの皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

- 日 時：8月26日（日）11：00～15：30
- 会 場：あいはーと・みなと
- 内 容：模擬店、ゲームコーナー、すいか割りなど



利用登録更新のお知らせ

平成28年4月にあいはーと・みなとが条例に基づく区立施設となり、利用登録を2年ごとに更新していただくことになっています。手続きは、更新月の2か月前から行うことが出来ますので申請をお願いします。ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください。

現在、お持ちになっている利用登録証の発行日が

平成28年4～9月末の方の申請を受け付けています。

あいはーと・みなとのご利用、ご相談について

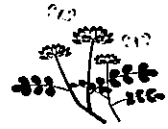
- 30年5月のご来館者数、電話相談件数
- ・来館者（延べ）：633人
- ・電話件数：1260件
- ・計画相談支援人数：75人

みんなで

Minnade

話そう！

Hanaso!



「みんなで話そう！」は、あいはーと・みなとの運営などについて、利用者みなさんとスタッフで話し合っで決めていこう！という目的で行なわれているプログラムです。

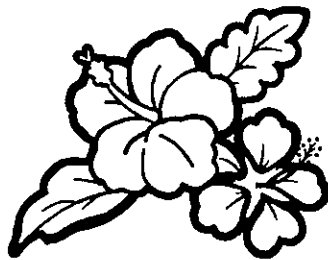
6月15日(金)に行なわれた「みんなで話そう！」の報告をします。【参加:利用者 3名、職員 4名】

“みんなの思いをかたちにしていこう”と、いろいろな方から意見が出されました。みなさんはどう感じますか？ みなさんにとって、よりよい「あいはーと・みなと」となるように、一緒に意見交換しませんか。

水曜日の昼食会メニュー

- 7月 4日…カレーうどん
- 7月11日…親子丼
- 7月18日…オムスパ
- 7月25日…サラダパスタ

※通常は100円です。
(大盛り150円)



夕食会メニュー

月日	メニュー
7/5	七夕風ちらし寿司、青菜と干し海老のお浸し、みそ汁、デザート
7/12	かき揚げ天ぷら、冷奴、枝豆、すまし汁
7/19	麻婆豆腐、中華サラダ、中華スープ
7/26	筑前煮、酢の物、みそ汁

1. スタッフからのインフォメーション

- ・6/24(日)の13時から音楽会が行われることについてご案内しました。
- ・魚らん坂納涼フェスティバル・四の橋夏まつりの実行委員募集と、あいはーと夏祭りに実行委員募集について、×切が6/20(水)であることをご案内しました。
- ・折り紙教室について、現在、講師のご都合により開催していいないこと、今後も都合がつかない見通しであることをお伝えし、折り紙教室について今後、みんなで考えていきたいということをお伝えしました。

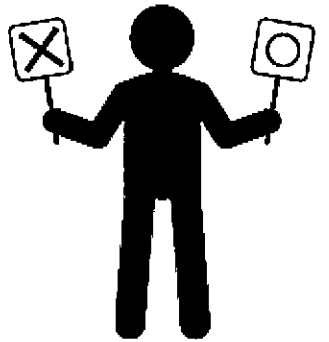
2. 利用者の方からのご意見

- ・みんなで話そうについて
仕事後の利用者も参加しやすいように、水曜日 16時30分から行ってみてはどうか。
また自主グループの活動内容の発表や、事前にテーマを募集して掲示し、当日話し合う内容をあらかじめわかるようにしてはどうか。
- ・現在、あいはーと・みなとを利用している人はプログラムへの参加等、目的を持って利用している方が多いと思うが、プログラム等がない日でも利用したいと思えるように、オープンスペースでレクリエーション(花札や麻雀等)が、行える環境にしてみてもどうか。

《 結果 》

- ・次回のみんなで話そうは水曜日の16時30分からの開催を検討します。
- ・みんなで話そうのテーマを事前に募集して掲示し、周知することを検討します。
- ・レクリエーション道具をオープンスペースに設置しました。

みなさんから出されたご意見を、皆さんとともに検討し、よりよいあいはーと・みなとにしていきたいと思います。



おもちゃDr.からの挑戦状

問題1

高輪地区のゆるキャラの名前は
どっちでしよう。

- ① きゃんけん
- ② きゃんけん

問題2

港区の中で大使館が多いのは
どっちの地区でしようか。

- ① 麻布地区
- ② 芝地区

問題3

芝浦・港南地区が出来た理由は
どっちでしよう。

- ① もともとあった
- ② 埋立地からできた

答えは8ページの下側へ！

永遠のときめき

きみが頬を プクッと
ふくらませて ご機嫌ななめ

原因は ボクだね

その頬に人差し指で触れて
ちよっと ふざけたら

きみの笑顔が弾けた

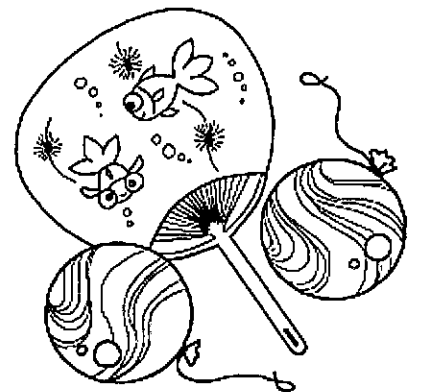
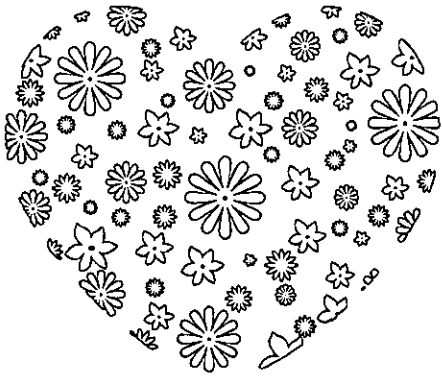
まだすっぱいイチゴの様な
キスをしたら

ほら ときめきが ふたりに広がる

言葉はもういらないと

きみの瞳に ボクが映る
ふたりの間に虹が咲いたよ

ゆっちゃん



俳句

友帰り

一人残れる

梅雨の空

美影

川柳

平成の 恋は実りそうもなく

美影

わが減量

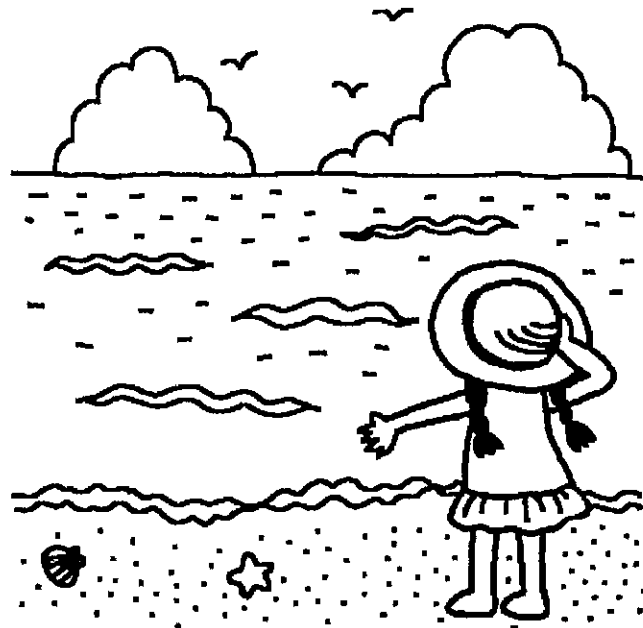
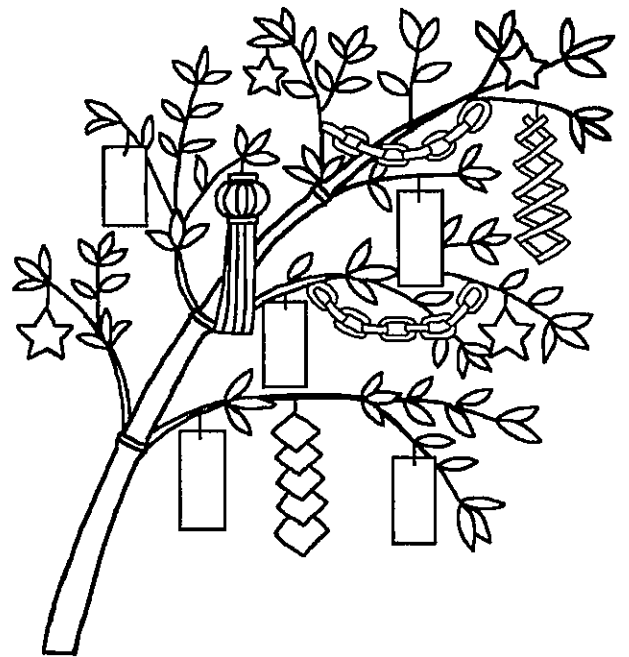
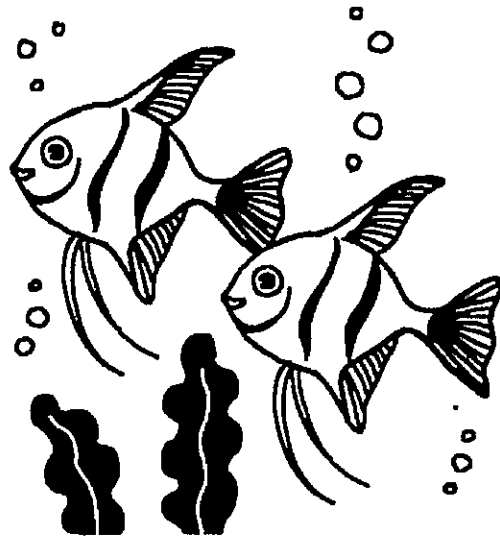
食っただけ食って

あとは下痢

大久齋 雲行

みんなの広場

コラムや詩、写真やイラスト、
あいはーとを利用する方々の
さまざまな作品を紹介するコーナーです。



七夕晴水記念



MS

※イラストに色を付けてお楽しみください。

港区立地域活動支援センターと同じ建物内で活動している団体の紹介です。

いつでも・だれでもできるボランティア活動 使用済み切手、使用済みカード、書き損じはがきなどを集めています！

◆使用済み切手

使用済み切手の収集をしています。

集めていただく際には、封筒からはがさずに、切手の周囲を5mmほど残し切り取ってください。(切手周囲のギザギザ部分を切り取らない様にご注意ください)

◆使用済みカード

使用済みテレホンカード・パスネット・全国の私鉄・バスカードの収集をしています。

(上記以外のカードや、折れ、傷、マジック等で書き込みのあるものは対象外です)

◆書き損じはがき

書き損じなどで未使用の年賀はがきや、暑中見舞い・郵便はがきの収集をしています。

集めていただいた物品は、あいはーと・みなとか、地区ボランティアコーナーに設置してある収集箱に入れてください。送付する場合は、ボランティア・地域活動支援係までお送りください。

収集した上記のものは、協力団体・企業に売却、換金し、売却金は港区社会福祉協議会のボランティア推進事業に役立てています。

【問い合わせ・送付先】

〒106-0032 港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階

港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係

電話：6230-0284

工房ラピール

暑い、暑い夏！熱中症の心配な7月になりました。

ラピールでは、サマーイベントの景品用さをり織り作品を大量に受注・納品予定です。

また、今年も7月21日(土)三田納涼カーニバルにも参加します。

一人、ひとりの体調管理に気を付けながら、力を合わせて頑張ってください。

【連絡先】 工房ラピール 03-3444-5223 (TEL・FAX)

みなと工房

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。

みなと工房も体調管理に気を付けながら、今月も清掃作業に励んでいきたいと思えます。

7月は毎年「共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」があり、今年も7月7日(土)港区立麻布区民センターにて出演の予定です。皆様お誘い合わせの上、是非お越し下さい。

【連絡先】 社会福祉法人港福会 みなと工房 TEL 03-3455-8140

あいはーと・みなと 開館日と利用時間

月～金曜日：午前9時～午後8時 土・日曜日：午前9時～午後5時

編集後記：アサガオの花言葉は「はかない恋」「固い絆」「愛情」。この時期よく見かける花の一つですが、かわいらしい花言葉でした。

P6 おもちゃDr. からの挑戦状 答えは 問1. ② 問2. ① 問3. ②